

Согласовано:
Руководитель РМК
Воспитателей групп
Раннего возраста
Саева С. Т.

Утверждено
заведующей
Галимуллина Л.В.

Консультация

По физическому развитию в группе раннего возраста на тему:
«Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста»

Разработала:
Воспитатель
Пестова Т.А.

Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисование, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач, видеофильмов или компьютерные игры. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряжённого рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребёнок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет». Роль физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста имеет огромное значение. Ребенок крепнет и развивается не как отдельное, изолированное существо, а как будущая социальная личность, так как именно познание своих сил и степень веры в них, приобретаемые в процессе действия, в большой степени определяют социальные черты личности и положение её в окружающей среде. При той роли, которую в жизни ребенка играет двигательная деятельность, культура правильных движений составляет одну из основных задач физического воспитания. Твердая, правильная походка, стройное и устойчивое положение тела, сильный и смелый прыжок, правильный размах руки, быстрый бег и т. п. - все это моменты, которые играют чрезвычайно важную роль в возникновении и укреплении того чувства здоровья, бодрости и веры в свои силы, которое, является чрезвычайно важным и ценным в формирующейся личности ребенка.

1. Особенности физического развития детей раннего возраста.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре. Их следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными. Правильная организация физического воспитания является одним из наиболее существенных разделов воспитания ребенка раннего возраста.

Физическое воспитание детей включает следующие задачи:

1. Охрану и укрепление здоровья ребенка, нормальное функционирование всех органов и систем организма;
2. Обеспечение своевременного и полноценного физического развития;
3. Развитие движений;
4. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Основными средствами физического воспитания являются:

- правильное питание;
- правильный режим;
- правильное проведение кормления, сна, туалета и ряда оздоровительно-закаливающих процедур;
- создание благоприятных условий для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребенка.

Значение этих задач обусловлено тем, что, несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их еще несовершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно - суставного аппарата, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплять все группы мышц, способствовать развитию сердечно-сосудистой системы, увеличивать возможности ее приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузкам, укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности дыхания, развитию умения согласовывать дыхание с движением, содействовать развитию нервной системы и органов чувств. В раннем возрасте должны быть созданы условия для разнообразного бодрствования, для двигательной активности и развития основных движений детей. Для этого в группе должно быть соответствующее оборудование, пособия и игрушки. Так, дети второго и третьего года с большим удовольствием и пользой лежат на животе, катая по ковру машинку; ползают под арку, чтобы поставить ее в гараж; многократно нагибаются, приседают во время постройки дорожки из крупных, но легких (*полых*) кирпичиков, катаются с горки.

Потребность детей в движениях и их смене естественна. Но сами они, в силу недостаточно развитой деятельности (игровой и др., редко используют или вовсе не используют лазание, подпрыгивание, перешагивание, редко играют с мячом, обручами. Поэтому детям следует давать задания, побуждающие детей к разнообразным движениям, но при этом следить, чтобы дети не переутомлялись, могли и хотели наблюдать за окружающим, заниматься с игрушками и строительным материалом. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными помогают специально организованные занятия по физической культуре. Занятия следует строить, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообразность упражнений. Правильно подобранные комплексы должны предусматривать педагогически необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными. Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому очень полезно, упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске. Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо

проветренном помещении. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребёнка. Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т. д., взрослый во время занятий следит за правильным чередованием процесса возбуждения и торможения, не перегружает их однообразными движениями, обеспечивая, таким образом активный отдых после перегрузок и быстрое восстановление сил. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают ребенка и при необходимости, например, в увлекательной, интересной игре даже заставляют сдерживаться в нужный момент. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. В этом возрасте совершенствуется условная связь между названием действия (*словом*) и движением. Название движения должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову. Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях строится на систематичности занятий, предусмотренных *«Программой воспитания и обучения в детском саду»*, и их последовательности (*от легкого к более трудному материалу*). Малыша постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и скорости реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методичного повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической нагрузки, варьирование, изменение содержания).

2. Формы, средства, методы и приемы физического воспитания

К формам организации физического воспитания детей относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия (*утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры*)
- повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющее её место в режиме дня дошкольного возраста. Физкультурные занятия: Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она

определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребёнка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребёнка и его психики на занятии - одно из основных обязанностей воспитания, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания. Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определённый эмоциональный подъём. Интерес на занятиях в любой возрастной группе обеспечивается определённой новизной упражнений и игр, постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся:

утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями. Утренняя гимнастика является обязательной частью ежедневного режима ребёнка в семье, яслях, детском саду. Она предполагает совокупность специально подобранных упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления здоровья, развитие двигательных умений и качеств, совершенствование двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, также она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. Утренняя гимнастика, влияя на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращения, содействует обмену веществ.

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями также играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В дошкольных учреждениях, в целях закаливания детей используется воздушные ванны, водные процедуры и солнечные ванны. Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, а если ребёнок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребёнка физическими упражнениями вызывает эмоциональный подъём, повышают функции нервных центров, благотворно воздействует на вегетативную нервную систему.

3. Формы организации детей раннего дошкольного возраста

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы физического воспитания детей осуществляется в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу. Физкультурные праздники в детском саду представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Основу программы физкультурного праздника должны составлять весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятиях, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие.

4. Средства физического воспитания

Для решения задач физического воспитания детей младшего дошкольного возраста используются различные средства:

гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания). Указанные средства имеют разное значение и занимают определенное место в системе физического воспитания на разных этапах возрастного развития человека. Гигиенические факторы являются своеобразным средством физического воспитания. Соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания и так далее. Вызывает у человека положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность. Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещений, а также физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие. Естественные силы природы солнце, воздух, вода являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности. Вода очищает кожу от загрязнений; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболеваний; воздух садов, парков, лесов, содержащий особые вещества (фитонциды, способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятно для детского организма.

5. Содержание работы по физическому воспитанию детей раннего возраста

В процессе физического воспитания происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем. Правильно организованное физическое

воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. В связи с этим во главу физического воспитания детей раннего возраста поставлен индивидуальный подход к ребенку и игра, где происходит сохранение само ценности дошкольного детства и где сохраняется сама природа дошкольника. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи детей. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. Так же кроме традиционных в совместной деятельности с детьми использую игровые, оздоровительные и ролевые виды физкультурных занятий. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (*беge, прыжках, метании, лазаний и др.*) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. Двигательная активность ребенка поднимается на протяжении всего дня путем создания соответствующей обстановки, подбора физкультурных пособий и игрушек и побуждения детей к ее использованию. В физическом воспитании соблюдается строгий дифференцированный подход: при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка. У детей раннего возраста, развивать и совершенствовать двигательные навыки в основных видах движения: в ходьбе, беge, равновесии, лазании, метании и прыжках. Активный отдых (*физкультурные праздники и развлечения, Дни здоровья*). Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делает подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Заключение

Наше государство уделяет большое внимание физическому воспитанию детей всех возрастов. В программе поставлена одна из важнейших задач — физическое воспитание крепкого молодого поколения, начиная с самого раннего возраста. Поэтому следует уделять развитию детей с раннего возраста и начинать физическое воспитание с раннего детства, вводя все это в норму. Ранний возраст - это период

быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста является важным условием их полноценного развития, а правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Учитывая, что необходимый эффект, в правильном физическом воспитании ребенка даёт непосредственное воздействие на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, идущей из окружающей среды невозможно не сказать об огромной роли воспитателя в данном процессе т. к. дети большее время проводят в дошкольном учреждении. Задача воспитателя при проведении работы по физическому воспитанию детей заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности. Особенности физического развития детей раннего возраста требуют от воспитателя глубоких знаний и творческого подхода, а также строгой регламентации двигательной деятельности детей в организации подвижных игр, физкультурных занятий, утренней гимнастики. Потому воспитателю во время планирования и проведения работы по физической культуре, необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности развития ребенка и особенности развития движений, создать все условия для нормального физического развития детей. Таким образом, физическое воспитание детей данного возраста имеет огромное значение для будущего всего общества и цель его - это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Список используемой литературы

1. Л. Н. Галигузова «Физическое развитие»
2. Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. – М.: Волтерс Клувер, 2012г
3. О. В. Дыбина Интеграция образовательных областей в педагогическом процессе ДОУ. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика – Синтез, 2012г
4. С. Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»